PERIOADA PREGĂTITOARE DE VARĂ ŞI UNELE ASPECTE ALE FORŢEI SEGMENTARE LA JUCĂTORII DE FOTBAL

Dr. NICOLAE STĂNESCU
Prof. VICTOR STĂNCULESCU
Dr. ALEXANDRA POPOVICI

FORŢA, calitate motrică de bază, contribue substanţial în activitatea şi randamentul jucătorului de fotbal. Aportul ei direct, transferul pozitiv sau negativ asupra celorlalte calităţi motrice, precum şi influenţa ei asupra unora din factorii jocului (fizic, tehnic) impun atît studiul cît şi prelucrarea ei atentă. Studiul forţei la diverse ramuri sportive a făcut obiectul multor cercetări ale unor autori români şi străini. În cursul anilor 1966—1967, în cadrul serviciului de dezvoltare fizică a Centrului de medicină sportivă Bucureşti, a început pentru prima dată în ţara noastră un studiu sistematic al calităţii de FORŢĂ la fotbalişti.

Cercetarea s-a efectuat pe jucătorii echipelor naţionale, precum şi la cei din echipele de categoria A din Bucureşti. În cadrul acestei cercetări, s-a efectuat şi o observaţie mai complexă asupra jucătorilor echipei de fotbal Rapid Bucureşti, campioana ţării pe anul 1966—1967. La această echipă cercetarea nu s-a mărginit la o simplă observaţie, ci s-a procedat încă din perioada pregătitoare de iarnă la împărţirea lotului în două grupe: una din ele urmînd un program special de pregătire fizică sub îndrumarea profesorului V. Stănculescu, cealaltă programul obişnuit al echipelor noastre de A.

În articolul de faţă nu vom aborda rezultatele acestor cercetări de volum şi de durată mai mare, ci ne vom rezuma la un singur capitol cu aplicaţii practice imediate, **legat de perioada pregătitoare de vară şi unele aspecte ale forţei segmentare a fotbaliştilor.**

În tabelul de mai jos se indică cifrele medii între care a variat forţa segmentară la grupele musculare predominant solicitate la fotbal, în diverse perioade ale anului.

VARIAŢIA FORŢEI SEGMENTARE LA GRUPELE MUSCULARE PREDOMINANT SOLICITATE LA FOTBALIŞTI ÎN DIVERSE PERIOADE ALE ANULUI

Funcţia biomecanică	Forţa SEGMENTARĂ (absolută în kg) — metoda dinamometrică — în cifre medii				
	MAXIMĂ		MINIMĂ		
	în perioada competiţională	după vacanţa de iarnă	% pierdere	după vacanţa de vară	% pierdere
LABA PICIORULUI					
— Flexorii labei piciorului	40	20	50	30	27
— Extensorii labei piciorului	55	25	54	40	25
GAMBA					
— Flexorii gambei	25	15	40	20	20
— Extensorii gambei	35	33	5	35	—
COAPSA					
— Flexia coapsei	50	33	34	34	32
— Extensia coapsei	52	48 *)	7	40	23
— Adducţia coapsei	50	37	26	50	—
— Abducţia coapsei	45	30	22	45	—
TRUNCHI					
— Flexia trunchiului	50	40	20	50	—
— Extensia trunchiului	170	160 *)	5	150 *)	12

Analiza datelor ne permite să facem următoarele

1. CONSTATĂRI GENERALE

— Existenţa unei diferenţe apreciabile între forţa grupelor flexoare şi extensoare la nivelul tuturor segmentelor, în sensul predominării marcate a extensorilor. Cele mai mari diferenţe se remarcă la nivelul musculaturii funcţionale a labei piciorului (15 kg), a gambei (10 kg) şi a trunchiului (120 kg).

Această diferenţiere provine în special din cauza unei metodici greşite de antrenament, în care exersîndu-se exclusiv execuţii tehnice specifice (şutul, pasa, preluarea) se dezvoltă în special musculatura anterioară — quadricepsul (35 kg) în timp ce musculatura posterioară a coapsei — ischiogambierii — rămîn în urmă (25 kg). Aceste diferenţe (precum şi alte cauze) stau la baza numărului foarte mare de întinderi şi rupturi musculare ce se produc la nivelul musculaturii posterioare a coapsei şi a gambei.

2. CONSTATĂRI LEGATE DE PERIOADELE CICLULUI ANUAL DE PREGĂTIRE

— Perioada de vacanţă de iarnă scade forţa musculară segmentară cu valori mari cuprinse între 5—54%. Cel mai mult este afectată forţa segmentară a labei piciorului (50—54%) şi cel mai puţin forţa lobară (5%). Trebuie avut în vedere faptul că anumite condiţii speciale (îmbrăcămintea şi încălţămintea grea, teren alunecos etc) solicită musculatura de echilibru reducînd aceste scăderi (vezi asteriscul din tabelul anexat);

— Perioada de vacanţă de vară, scade forţa segmentară mult mai puţin ca cea de iarnă (cu cca. 50% mai puţin), pierderile în valori dinamometrice variind între 0—32%. Cel mai mult scade forţa segmentară a musculaturii coapsei (23—32%) şi a labei piciorului (25—27%);

— Aceste diferenţe între efectele deosebite ale celor două perioade de vacanţă se datoresc nu numai duratei diferite ale acestora, ci şi altor factori ca: existenţa în vacanţa de vară a unor condiţii care favorizează activitatea multilaterală stimulînd menţinerea unei forţe segmentare mai mari; jucătorii se găsesc după un final de campionat în care obiectivele competiţionale au produs solicitări mai mari cu încărcături de forţă superioare, şi în condiţiile unei întreruperi mai scurte nu au produs scăderi marcate.

În încheiere, amintim că prezentul articol are un scop aplicativ; el nu a făcut decît să prezinte datele concrete ale unei cercetări în curs de efectuare, nu şi studiul bibliografiei datelor din literatura de specialitate. Vom trece la concluziile acestei note preliminare, care se desprind din acest studiu, cu aplicaţii practice:

a) perioada pregătitoare de vară, pornind de la un nivel suficient de ridicat (75%) al forţei segmentare, nu mai necesită efectuarea unei pregătiri generale (speciale pentru forţă), de volum şi intensitate, ceea ce permite creşterea timpului afectat pregătirii tehnico-tactice;

b) revenirea, creşterea şi echilibrarea forţei segmentare; în această perioadă se poate obţine atît prin mijloacele clasice cît şi prin folosirea unei „musculaţii izometrice", metodă cu rezultate superioare;

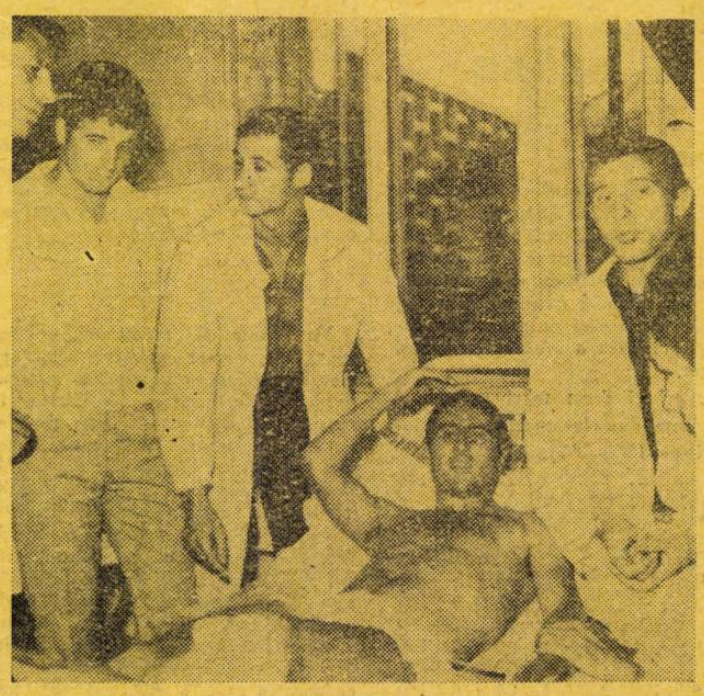
c) începerea şi mai ales desfăşurarea perioadei de pregătire nu se poate efectua pe baze ştiinţifice decît dacă în prealabil s-a efectuat un control complex medico-sportiv care să cuprindă şi studiul forţei segmentare. Acesta va stabili cu precizie atît deficitele de forţă specific individuale, cît şi pe cele specifice perioadei de pregătire, putîndu-se efectua remedieri precise. Astfel, în afară de creşterea randamentului sportiv general al jucătorului respectiv sînt înlăturate şi neplăcutele accidente (întinderi şi rupturi) cauzate de insuficienţele funcţionale ale respectivelor grupuri musculare.

MICRO-REPORTAJ

CLIPE EMOŢIONANTE

Camera 2 a Spitalului de Urgenţă-Bucureşti. Printre cei care l-au vizitat pe înaintaşul dinamovist FRĂŢILĂ, care şi-a fracturat piciorul într-un stupid şi regretabil accident petrecut în timpul finalei „Cupei Bucureştiului", au fost şi colegii său de la Steaua. SUCIU, CONSTANTIN, D. POPESCU, D. NICOLAE, SĂTMĂREANU au venit să-şi îmbrăţişeze colegul şi prietenul, să-l încurajeze. Suciu, autorul involuntar al accidentului lui Frăţilă (care ne-a declarat că portarul Stelei n-are nici un fel de vină la această ghinionistă rănire), s-a întreţinut îndelung cu atacantul dinamovist, împărtăşindu-i din „experienţa" sa de fost accidentat (înainte de Olimpiada de la Tokio şi Suciu a avut o dublă fractură), sfătuindu-l cum să se îngrijească, încurajîndu-l.

Simpaticul atacant dinamovist, în ochii căruia citeşti speranţa, dorinţa vie de a reveni cît mai curînd pe terenurile de fotbal, speră să reuşească îndeplinirea — punct cu punct — a programului doctorului operant, Cornel Doboşiu, care ne-a declarat următoarele: 1) operaţia a reuşit foarte bine, fractura reducîndu-se perfect; 2) peste o lună Frăţilă va putea merge cu un gips ajutător; 3) peste patru luni va putea intra pe teren.



La aceste consideraţii medicale, noi adăugăm urarea de a-l revedea cît mai curînd pe „lunarul" dinamovist zguduind cu şutul său puternic plasa.

M. P.

OPINII

ACCIDENTELE TRAUMATICE LA FOTBALIŞTI

Dr. DUMITRU TOMESCU

Multitudinea accidentelor în fotbal din ultima vreme, care au scos din activitatea competiţională jucători de valoare, jucători de care fotbalul nostru — pentru reprezentativa naţională — are nevoie, ne face să redeschidem această problemă şi să căutăm a găsi soluţii judicioase de jugulare a lor, atît pentru binele jucătorilor ce practică jocul de fotbal cît şi pentru problema de sport „în sine".

Sigur că practicarea jocului de fotbal în particular, şi a sportului în general, include un procentaj de risc sub aspectul posibilităţii de accidentare, procentaj ce creşte direct proporţional cu o serie de factori: tehnica, starea terenului, educaţia sportivă etc.

Jucătorul tehnic, care jonglează uşor cu procedeele de manevrare a balonului, este supus mai rar accidentării datorită felului deosebit de a se feri de adversar, prin însuşirea unei tehnici dusă pînă la măiestrie.

S-a observat că acolo unde factorul tehnic, în special, dublat de cel fizic, sînt prezente — accidentele sînt mai rare. Aceasta este şi explicaţia procentului mai mare de accidentări la categoriile inferioare.

Tovarovschi menţiona că limitarea numărului de accidente, în special cele intenţionate, stă în mîna antrenorilor şi arbitrilor. *Antrenorii prin munca continuă, atît tehnică (limitarea accidentelor neintenţionate) cît şi educativă (prin desfiinţarea accidentelor intenţionale); iar arbitrii, care au autoritatea ce le-o dă regulamentul pot şi ei să reprime de la început, cu toată severitatea, aceste practici.*

Lipsa unei tehnici deosebite, a unei bune deprinderi de a bloca balonul, face ca o serie de portari să genereze accidentări; în loc să blocheze cu mîinile în faţa balonului, ei blochează balonul cu spatele, *datorită fie unei întîrzieri de ajungere a balonului, fie unei lipse de curaj (Uţu, Suciu). În acest fel pot accidenta grav adversarul (Ghiţă, Socaci, Frăţilă), dar se pot accidenta şi ei grav, prin solicitarea şi expunerea coloanei vertebrale şocului cu adversarul (Toma).*

Dar şi lovirea intenţională directă dă un procentaj mare de accidente în jocul de fotbal!! Aspectul moral al actului trebuie relevat!! „A da într-un coleg de joc, fără a gîndi că în minutul următor poţi fi şi tu lovit, înseamnă în acelaşi timp răutate şi inconştienţă. Nu este admis a se motiva o lovire prin stări nervoase şi de războinare; *jucătorul de fotbal trebuie, din contră, să acţioneze calm în teren, căci jocul de fotbal este, în ultima esenţă, un proces de gîndire. Lovirea unui adversar demască şi o latură a nepregătirii jucătorului; deoarece majoritatea loviturilor directe se întîmplă numai cînd jucătorul îşi dă seama că adversarul este mai bine pregătit, că trece mai uşor de el, şi în această situaţie, pentru a-l opri sau chiar a-l scoate din joc, jucătorul mai slab foloseşte jocul dur, nepermis.*

Cu doi ani în urmă, am propus un paragraf în regulamentul de joc asupra căruia revin şi care cred că ar fi eficient în problema pe care o discutăm. Este vorba de: „LOVIREA INTENŢIONATĂ, ce scoate un jucător din teren, trebuie pedepsită cu eliminarea celui ce a lovit, atît timp cît cel lovit este lipsă din teren sau din activitatea competiţională (pînă la vindecare"). *În această alternativă, cred că accidentele se vor impune atenţiei şi cu siguranţă ar dispărea.*

Elementul intenţional trebuie să fie stabilit pe teren, în timpul jocului şi după joc, de către o comisie formată din delegatul federal, antrenorii celor două echipe, arbitrul întîlnirii, medicii echipelor şi medicul delegat de teren.

De asemenea, solicităm o mai mare autoritate a comisiei de disciplină, care trebuie să curme cu măsuri exemplare aceste acte ce nu fac cinste jocului de fotbal, care prin definiţie trebuie să fie „fair play".

Cu această ocazie se iscă o problemă ce trebuie să-şi găsească rezolvarea şi în sportul nostru; este vorba de asigurarea jucătorului în caz de accidentare la ADAS.

După cum în producţie, muncitorului îi este asigurat accidentul de muncă, cu 100% la salariu, tot aşa şi jucătorului de fotbal accidentat în teren „trebuie să i se dea salariul întreg; or, cum regulamentul prevede că în caz de accident, îndemnizaţia de efort, se pierde, asigurarea ar veni să completeze exact această diferenţă, atît de necesară mai ales cînd jucătorul accidentat are nevoie de alimentaţie suplimentară şi medicamente în plus.

Trebuie ca toate cluburile de categorie A,B,C, să asigure obligatoriu jucătorii la ADAS şi în acest fel dreptul jucătorului în caz de accident va fi respectat şi prin recuperarea materială.